今月の食材

ブロッコリーは栄養豊富でおいしい緑黄色野菜として近年とても人気があり、見た目にも鮮やかな緑色は彩り良く、お弁当にも重宝する野菜です。ブロッコリーは、地中海沿岸原産のアブラナ科の植物で、カリフラワーと同じくキャベツの変種です。日本にはカリフラワーと共に明治の初め頃に入ってきました。その頃のブロッコリーは、“ミドリハナヤサイ”（緑花椰菜）と呼ばれ、食用ではなく、観賞用の植物とされていたようです。普段食べられている部分は、花蕾（からい）と呼ばれる蕾が集まった所と茎ですが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずにぜひ食べたいものです。
ブロッコリーの調理は「蒸し茹で」がオススメです！加熱しすぎるとビタミンＣなど水溶性の栄養成分を大きく損失してしまいます。栄養の流出、破壊を最小限に抑えておいしくいただきましょう。

ブロッコリー

焼きブロッコリーとトマトのチーズグリル(２人前)

1．ブロッコリー(１/２個)は、よく洗って火が通りにくい太目の茎は半分に切るようにして小房に分ける
2．ウインナー（３本）は真ん中から斜め切りで２等分にする（ベーコンを使う場合は食べやすい大きさに切る）
3．耐熱皿にバターを乗せたらレンジで溶かし、底全体に広げる（耐熱皿はグラタン用等の１人分×人数分でも）
4．溶かしたバター(大さじ１)の上にブロッコリー、ミニトマト(４個)を並べラップをかけレンジで２分位加熱後、塩・ブラックペッパー(少々)で味を付ける
5．次にウインナーをバランスよく乗せたらトースター強で、トマトの皮が破けてしんなりするまで 3.4 分加熱（魚焼きグリルでも）その上にピザ用チーズ(適量)をかけ、最後に粉チーズ(少々)を振り掛けたらトースター強で、程よい焦げ目が付くまで焼いて出来上がりです（5 分位）

ニュース

CBC テレビ「花咲かタイムズ」の収録

１１/１９「花咲かタイムズ」の収録があり渡辺直美さんと馬場園梓さんが「己書」の体験で年賀状を作りました。この模様は１２月３日(土)朝９：２５～推しナビのコーナーで放送されますのでぜひご覧になって下さい。

東小芋掘り体験

１１/１８地元いなべ東小の２年生の皆さんとうりぼう農園にて芋掘り体験を行いました。
時期も遅いため大きな芋が獲れて子供たちも喜んでいました。

秋の収穫祭の開催

１１/１９秋の収穫祭を開催し野菜や果物のつめ放題や餅つきを行いました。あいにくの雨となりましたがお昼前のお餅の振舞いにはたくさんの方に並んでいただきました。

イベント出店！

１１/６デンソーまつり
１１/１３新蕎麦祭りへ出店。いずれも晴天に恵まれ沢山の方で賑わいました。特に新蕎麦祭りでは、五平餅に行列が出来る程人気となりました。

ポイント２倍デー

毎週月曜　　お米の日
毎週金曜　　ジェラートの日
毎月１２日　　豆腐の日
毎月２９日　　お肉の日

ふれあいの駅うりぼう

三重県いなべ市員弁町大泉 2517 番地
営業時間　午前８時 30 分～午後５時
定 休 日　毎週火曜日
ＴＥＬ０５９４－７４－５８２６
e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp
ＵＲＬ http://www.net-uribou.jp